

DOSSIER VIVERE MEGLIO

Verso il benessere

Per Vittorino Andreoli è una disciplina, con tecniche e strumenti certi e razionali per rispondere in modo scientifico alle ultime esigenze. Le parole chiave? Mistero, amicizia, gioia, collaborazione...

di MANUELA MIMOSA RAVASIO

Bisogna, come a ogni partenza, organizzare bene le tappe necessarie e prendere, se è il caso, le dovute precauzioni. Se poi quella che inseguiamo rischia di essere una chimera, meglio andare da chi ha avuto gli occhi più disincantati per guardare là dove vogliamo andare: il benessere. Lui è **William Davies**, sociologo presso il **Goldsmiths Institute** di **Londra**, in libreria in questi giorni con *L'industria della felicità. Come la politica e le grandi imprese ci vendono il benessere* (Einaudi). Ecco, se dopo aver letto di come, a un certo punto, il **Forum** di **Davos** sia stato sommerso da discorsi sulla *mindfulness*, tecnica di rilassamento che combina psicologia positiva, buddhismo, terapia cognitivo-comportamentale e neuroscienze; di come "il futuro del capitalismo dipenda dalla nostra capacità di combattere stress e malattia e di sostituirli con relax e benessere"; e di come ormai **l'idea di benessere influenzi, che lo si desideri o meno, le nostre vite**; se dopo aver appreso tutto questo, appunto, il desiderio di vivere bene non demorderà (cosa per altro umanamente comprensibile), allora si può provare a percorrere le strade che conducono a quello che **Vittorino Andreoli** ha battezzato, nel suo nuovo libro edito da **Marsilio** (*La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile*, primo di tre volumi sul tema), come **benessere**.

Che poi, a dire il vero, è lo stesso psichiatra italia-



no a metterci in guardia da possibili frustrazioni a cui andremmo incontro se le nostre aspettative fossero troppo alte. **"Il segreto è vivere il meglio possibile.** La spinta ideale è dannosa perché è la premessa di una delusione, meglio agire sull'adattamento, sulla consapevolezza". E però **al benessere**

si può approdare. E forse si deve. "In questi ultimi anni, ho notato che ormai non c'è nessuno che non sia preso dalla paura, dalla malinconia... Non sono sintomi intensi, ma sono segnali di un'insoddisfazione di vivere e di una nuova esigenza. A cui bisogna rispondere in modo scientifico. Ecco perché il benessere si propone come una nuova disciplina, con tecniche e strumenti certi e razionali", dice Andreoli. Lo psichiatra è in buona compagnia.

Fra poco infatti il dipartimento della Salute dell'**Università di Harvard**, grazie ai 21 milioni di sterline donati dalla famiglia **Lee Kum Kee** (guadagnati in gran parte vendendo una famosa salsa di ostriche), si arricchirà di un centro di ricerca per elaborare, in

DOSSIER VIVERE MEGLIO



“La gioia è corale, riguarda il noi, lo stare insieme in modo che ci si rispecchi uno nell’altro”

modo sistematico e scientifico, indici che valutano il benessere psicologico. In scala più ristretta, l'**Istituto di Certificazione Etica e Ambientale**, il consorzio **LoveTaro&Ceno** e l'**Università di Parma** il 17 giugno hanno presentato un indicatore che parametrerà il vivere bene in montagna, dalle Alpi all'Appennino. Sono tutte buone notizie, perché misurare il benessere equivale ad avere gli strumenti per raggiungerlo. O almeno, come direbbe Andreoli, le parole. “Come non si possono esprimere pensieri senza parole, così le parole indicano pensieri. C'è un vocabolario del benessere e comprende termini come mistero, gioia, collaborazione, amicizia, saggezza. Il saggio invita a vivere il presente senza essere perennemente tesi al futuro; il mistero, e cioè la fede, ha la stessa radice di fiducia ed è quella che ci permette di combattere una cultura del nemico dominante che è parte importante della nostra fatica di vivere. E poi la gioia che, al contrario della felicità da considerarsi sempre acme individuale, è corale e riguarda il noi, lo stare insieme in modo che ci si specchi l'uno nell'altro”, conclude Andreoli.

La strada maestra per il vivere meglio, sarebbe quindi quella che porta al riconoscimento della comunità, del bene comune. E qui, di nuovo, le vie del pensiero e del business, come a Davos, si incrociano, se è vero che la scelta della responsabilità verso i corpi e i luoghi di tutti è quella vincente di molti imprenditori illuminati che così hanno trasformato l'utopia in realtà, l'etica in uno strumento per produrre benessere. Di storie ce ne sono tante. **Niccolò Branca** porta in azienda la sua **economia della consapevolezza**: “Bisogna far circolare le informazioni. Valorizzare la meritocrazia collaborativa. Sviluppare la cultura della responsabilità e non quella del potere”, scrive. “Puntare al valore e non al successo. Coltivare integrità, non competizione”. A Parma, **Davide Bollati**

sta lavorando per aprire, entro il 2017, un villaggio della bellezza sostenibile, con un laboratorio della biodiversità, una serra e vari percorsi esperienziali: orto botanico, giardino, frutteto, un piccolo bosco e percorsi d'acqua. Il suo progetto è stato presentato questa primavera al *Labirinto della Masone* di **Franco Maria Ricci** durante il ciclo di incontri *Utopie. Imprenditoria e valorizzazione del paesaggio italiano*; insieme a lui **Brunello Cucinelli** e **Laura Zegna**, testimoni anch'essi di un mecenatismo ambientale che non si dimentica che non c'è benessere, non c'è gioia, non c'è vita bella, senza condivisione e circolarità del bene, persino terreno, ricevuto.

L'aspetto più prosaico di tutti questi edificanti pensieri è che, in realtà, anche la nostra capacità di diventare agenti attivi di benessere può essere trasformata in prestazione. Dentro la **Headspace Meditation Pods**, cabina da meditazione creata dallo studio di architettura e design americano **Oyler Wu**, in dieci minuti si arriva, guidati da un'app e da uno schermo interno invisibile ai passanti, a sperimentare uno stato meditativo.

Lo stesso accade nelle nuove vasche meditative di **Starpool NuRelax&Zerobody**: ci si immerge e, sostenuti da un telo a temperatura corporea, si è portati a uno stato di gravità zero, mentre nelle cuffie inizia un percorso guidato di rilassamento profondo elaborato da **Nicola De Pisapia**, fondatore di **Neocogita**, società specializzata in *brain wellness*, e ricercatore del dipartimento di psicologia e scienze cognitive all'università di **Trento**. Una sorta di *mindfulness* prêt-à-porter, che interessa a chi si occupa di ospitalità, ma soprattutto alle aziende, sempre più preoccupate (e bisognerà farsi delle domande) che quel vivere meglio diventi condizione quotidiana. Sarà perché la piramide dei bisogni (non velleitari) di **Abraham Maslow**, elaborata negli anni Cinquanta, vedeva già al suo vertice l'autorealizzazione, e non attraverso il successo o le tasche piene di denaro, ma attraverso la moralità, l'assenza di pregiudizi, la creatività, la capacità di *problem solving*. E sarà perché in fondo l'economia, dal consumo, si sta indirizzando sempre di più verso l'esperienza. Ma siccome è di viaggi che ci si siede a parlare, allora sarà utile ricordare anche che, secondo tutti i trend e i report statistici, oggi invece di fuggire si vuole partecipare; che prima delle mete vengono le persone e le storie; che alle stelle si preferiscono i consigli.

Se sia solo una delle tante strategie per risollevarlo un mondo abulico che ha la sensazione di aver avuto già tutto, lo sapremo poi; nel frattempo forse non resta, come suggeriva Andreoli, che godersi quello che ci viene donato ora. ■